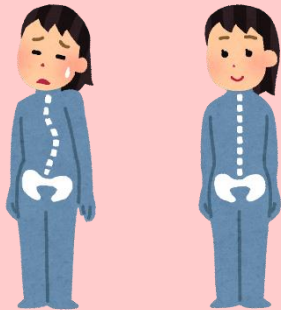


気軽にできる!

背骨コンディショニング講座



【講師】背骨コンディショニング協会スペシャリスト ^{もと ももよ} 本 桃世 先生

◆背骨コンディショニングとは…

『ゆるめる・矯正・筋力向上』の3つのポイントを押さえた運動プログラムです。背骨の歪みを整え、体の不調の改善を目指します。



- ▶日時 令和6年5月23日・30日
6月6日・13日・20日・27日
毎週木曜日 10:00~12:00【全6回】
- ▶会場:白石区複合庁舎5階 区民センター 集会室 AB
- ▶対象:15歳以上の方(中高校生除く)
※骨折中、妊娠中の方はご遠慮ください
- ▶定員:16名(抽選)
- ▶受講料:3,800円
- ▶持ち物:ヨガマットまたはバスタオル、
長めのタオル、飲料水、動きやすい服装

申込 令和6年5月13日(月)~16日(木) 電話・窓口にて受付(10:00~16:30)

申込多数の場合は抽選とし、受講確定者のみ5月17日(金)10:00以降連絡します

支払 講座初日(5/23)に会場にて一括でお支払いください(9:30~受付)

その他

- ◎受講希望者が著しく少ない場合は中止となることがあります。
- ◎受講者都合による受講料の払い戻しは出来ませんのでご了承ください。
- ◎お子様連れの受講はご遠慮ください。



白石区民センター指定管理者 一般社団法人札幌市区民センター運営委員会

白石区民センター運営委員会
白)南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎5階
電話:011-861-3100

